စတုတ္ထမြောက် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဖြစ်တဲ့ **ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ** ရဲ့အဆုံးအမများကို မှတ်မိအောင်ပြုလုပ်ပြီး ဆောင်ထားရပါမယ်။

* တန်းတူတွေ့ရင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
  ပြိုင်မည့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
  နိုင်မည့်အစား ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က္လာသာ ယှိုင်တတ်တယ်။
  ယှိုင်မည့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* မုန်းသူတွေ့လျှင် ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။
  ဒေါသအစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းရ၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

ဆောင်ထားတဲ့ဆောင်ပုဒ်အလင်္ကာအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြသဖြင့် ယခုဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ကြပါစေ။

နိဗ္ဗာန်ရသည့်ဘဝတိုင်အောင်လည်း ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ

မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)မျိုး

၁။ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၂။ ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၃။ မြင်အပ်, မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ ဝေးနေနီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ ရှည်, တို, အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ ကြီး, ငယ်, အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ ဆူ, ကြုံ, အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်း (သတ္တဝါအချင်းချင်း) လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

---

* **မေတ္တာသုတ်ပါဠိတော်ကို မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော် မြန်မာမှု ပြုထားတာဖြစ်ပါတယ်။**

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာနည်းကို အမှီပြု၍ မေတ္တာပွါးနည်း

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါ့ခန္ဓာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တရားကျင့်ပါ ရောဂီမှာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

(ဆွေမျိုးမတော်သော လိင်တူလေးစားစရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြု)။

ဂုဏ်တော်အနန္တာ မြတ်ဆရာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

မိဘနှစ်ဖြာ ဂုဏ်နန္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဆွေမျိုးရင်းချာ အားလုံးမှာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

မိတ်ဆွေသဟာ အားလုံးမှာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

မချစ်မမုန်းပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

မုန်းစိတ်ဝင်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ရန်သတ္တုပြုပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့အိမ်တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့ကျောင်းတွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့ရေိယာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့မြို့တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့နိုင်ငံတွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့ကမ္ဘာတွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့စကြာဝဠာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။